

# Depresja u nastolatków – jak radzić sobie z załamaniem córki lub syna?

EWA NOWAK 21 LUTEGO 2020



Depresja u nastolatków to coraz poważniejszy problem. Jak rozpoznać objawy depresji u młodzieży?

**„Naszego dziecka to nie dotyczy”, „Jesteśmy normalną rodziną” – tak myślała większość rodziców, których córkę lub syna dotknęła depresja w młodym wieku. Choroba coraz powszechniejsza, a mimo to wciąż mało znana... Choć może powodować myśli samobójcze u nastolatków. Po czym poznać, że dziecko przechodzi coś poważniejszego niż rozwojowy okres buntu? Jak rozpoznać depresję u nastolatków? I jak pomóc im wyrwać się z tej czarnej dziury – wyjaśnia pedagogka i autorka książek Ewa Nowak.**

Szacuje się, że choruje na nią 3-5 proc. nastolatków... Więcej dziewcząt niż chłopców, ale u tych drugich jest groźniejsza, gdyż częściej kończy się udanym targnięciem się na życie. Nieleczony epizod trwa 4-10 tygodni, ale bywa, że utrzymuje się ponad rok. Wiadomo już, że występowanie depresji nasika się skokowo między 13. a 15. rokiem życia – gdy nastolatek traci przywileje dzieciństwa, a nie ma jeszcze praw osoby dorosłej.

Chore nastolatki są mistrzami udawania. Przed kolegami w szkole grają wyluzowanych, a w domu popadają w bezkresną rozpacz. Twój nastolatek może więc cierpieć w swoim pokoju, w ukryciu – tak by nikt nie odkrył jego stanu i nie wysłał na leczenie, którego się panicznie boi. Pozornie beztroski lub zbuntowany, tak naprawdę jest w czarnej rozpacz i nie widzi z niej wyjścia. Jak mu pomóc? Jak wychwycić objawy depresji u nastolatków?



## **Jak rozpoznać depresję u nastolatków?**

Nietrudno pomylić depresję z charakterystyczną dla wieku dojrzewania frustracją, buntem i drażliwością. Od zwykłych wybuchów złości i rozdrażnienia odróżnia ją przede wszystkim ciągły smutek. Depresję diagnozuje się w przypadku wystąpienia co najmniej pięciu powodujących cierpienie psychiczne symptomów, ujawnionych przez co najmniej dwa tygodnie. Oto one:

1. **Problemy ze snem.** Częstym pierwszym objawem depresji u młodzieży są problemy z zasypianiem, niemożność usnięcia z powodu karuzeli czarnych myśli („nie przeżyję jutra, jestem nieprzygotowany”). Budzenie się w środku nocy i niemożność ponownego zaśnięcia. Sen niedający odpoczynku (trudny do wyobrażenia dla zdrowego człowieka), kończący się przebudzeniem w stanie skrajnego zmęczenia i fizycznego wyczerpania. Jeśli twoje dziecko nie sypia regularnie ośmiu godzin jednym ciągiem, nie bagatelizuj tego.
2. **Ucieczka w świat gier, oglądanie filmików w sieci.** Depresja u nastolatków często charakteryzuje się tym, że chory nastolatek znajduje alternatywne światy, które na tyle angażują jego psychikę i uwagę, że odczuwa mniejszy smutek i cierpienie.
3. **Zaburzenia apetytu.** Nadmierne objadanie się, unikanie posiłków czy ortoreksja – to często maski depresji. Widoczny spadek masy ciała bez zwiększonej aktywności fizycznej lub diety powinien zawsze budzić niepokój.
4. **Izolacja społeczna.** To kolejne objawy depresji u nastolatków. Każdy nastolatek potrzebuje akceptujących go kolegów. Środowisko rówieśnicze musi dawać nastolatkowi wsparcie i żadna, nawet najlepsza rodzina nie zastąpi mu przyjaciół. Jeśli zauważysz, że twoje dziecko nikogo nie zaprasza do domu, nigdzie nie wychodzi, nie ma kolegów i o nikim nie opowiada – masz powód do zmartwienia.
5. **Niemożność skupienia się na nauce.** Bywa, że nastolatek w depresji siedzi z otwartym podręcznikiem na kolanach, ale nic do niego nie dociera. Nie jest w stanie niczego zapamiętać, rozwiązać żadnego zadania, nauczyć się czegokolwiek. Ma to odbicie w ocenach, potem stresie, a na końcu w deklarowanej nienawiści do szkoły i nauczycieli. Jeśli twoje dziecko skokowo opuściło się w nauce, bądź czujny.
6. **Niewywiązywanie się z obowiązków.** Z nastolatkiem chorym na depresję możesz umówić się, na co tylko chcesz, a on i tak nie dotrzyma słowa. Nie wstanie rano, nie ubierze się, nie pójdzie do szkoły, bo go to przerasta. Nie jest leniwy i nie robi tego na złość – po prostu nie daje rady wykonywać nawet prostych czynności. Kiedy wracasz z pracy, a on jest jeszcze w piżamie, wiedz, że nie jest z nim dobrze.
7. **Rumingowanie.** Czyli nieustanne wracanie do sytuacji traumatycznych, złych lub zawstydzających, np. gdy koledzy go wyśmiali, nauczyciel ośmieszył, rodzice zranili, dziewczyna zdradziła.

Obracanie w głowie i przeżywanie raz za razem najgorszych chwil swojego życia ze wszystkimi towarzyszącymi im silnymi emocjami.

8. **Trwale obniżony poziom nastroju.** Nastolatki zwykle miewają silne wahania nastrojów. Mogą przez kilka dni być z jakiegoś błahego powodu skrajnie nieszczęśliwe, ale w depresji obniżony nastrój i czarne widzenie siebie i całego świata jest trwałe i nie ma konkretnej przyczyny.
9. **Agresja.** Rodzice chorych na depresję dzieci czasami słyszą od nich przez wiele tygodni tylko komunikat „nienawidzę cię!”. Może on być reakcją na przykład na to, że ulubiony kubek jest brudny albo w domu brak jabłek.
10. **Używki.** Dopalacze, alkohol, lekarstwa, narkotyki... Nastolatek chorujący na depresję będzie szukał wszelkich sposobów, żeby odczuć nawet chwilową i minimalną ulgę w cierpieniu psychicznym. Dlatego jeśli poczujesz od niego alkohol, jeżeli wykrada ci pieniądze, ciągle chowa się przed tobą w pokoju lub masz podejrzenia, że bierze narkotyki – natychmiast zbadaj to u lekarza. Uzależnienie to prawdopodobne powikłanie po depresji.
11. **Samookaleczenia.** Cierpiący młody człowiek doświadcza tak potwornego smutku, poczucia samotności, beznadziei i bólu, że robi wszystko, by chociaż na chwilę to zmniejszyć. Chore na depresję nastolatki dość często dokonują samookaleczeń. Nie jest to zapowiedź próby samobójczej, tylko próba sprawienia sobie chociaż chwilowej ulgi. Gdy boli nas ciało, w celu znieczulenia mózg wydziela endorfiny. Właśnie dla tych endorfin nastolatki zadają sobie rany nożem, ogniem czy substancjami żrącymi. Samookaleczenie może być również wołaniem o pomoc.
12. **Myśli samobójcze u nastolatków oraz próby samobójcze.** 20 % nastolatków miewa zwiewne myśli samobójcze, marzy, by przejechał je samochód albo żeby wybuchł w budynku gaz. Na tym jednak poprzestają. Co roku 8 % nastolatek i 3 % nastolatków podejmuje próbę samobójczą, z czego 0,5 % jest skuteczna. Przy czym po pierwszej próbie ryzyko podjęcia kolejnej zwiększa się o 15 %. Dlatego nie wolno tego bagatelizować. Próba samobójcza chorego nastolatka ma inne podłoże niż u tego wzburzonego, wściekłego czy rozżalonego. Nie ma na celu manipulowania dorosłymi. Nie chodzi o to, żeby ich za coś ukarać. Jest to jedyne wyjście, jakie w danej chwili widzi młody człowiek – żeby zakończyć niemożliwe do udźwignięcia cierpienie.



## **Depresja w młodym wieku: jak ją leczyć?**

Nieleczona w okresie nastoletnim depresja ujawni się w życiu dorosłym, i to w ostrzejszej formie. Dlatego jeśli widzisz przez kilkanaście dni z rzędu kilka z wymienionych przed chwilą symptomów, zabierz swoje dziecko do lekarza. Leczenie farmakologiczne polega na podawaniu substancji, które są inhibitorami zwrotnego wychwytu serotoniny. Ważne, aby było ono wspierane psychoterapią, która służy nauczaniu się konstruktywnego radzenia sobie z emocjami i czerpania satysfakcji z kontaktów z innymi ludźmi. Nastolatek musi mieć całkowite zaufanie do terapeuty i pewność, że ten go nie ocenia i nie zdradzi.

Do tego dochodzi konieczność zabrania dziecka z dotychczasowego środowiska, jeśli występuje tam przemoc. Warto pamiętać, że żadne leczenie depresji nie przyniesie rezultatu, jeśli nastolatek pozostanie w środowisku, w którym cierpi i doświadcza fizycznej lub psychicznej agresji ze strony bliskich albo kolegów.

My, rodzice, chcemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Już sam widok smutnego, zabiedzonego, często od wielu dni nieumytego własnego dziecka ściska serce i doprowadza do rozpacz. Ale nie zapominajmy o sobie. Depresja lubi rozlać się po rodzinie, a twoje dziecko potrzebuje oparcia. Dlatego gdy usłyszysz diagnozę „depresja” – tego samego dnia sam zapisz się na psychoterapię. Wielu rodziców korzysta z tej formy wsparcia.